
Subject: Vitamin D

Posted by [Moidem](#) on Mon, 21 Oct 2013 10:19:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, nachdem mein Endo jetzt starken Vitamin D Mangel festgestellt hat (nicht wie die Sprechstundenhilfe mir sagte leichten) ...habe ich einen Interessanten Artikel entdeckt den ich Euch nicht vorenthalten wollte:

<http://www.nahrungsexperten.de/news/haarausfall-und-vitamin-d/444>

Was ich nach wenigen Tagen hochdosiertem Vitamin D sagen kann: Ich bin irgendwie fitter, nicht mehr so müde und weniger gereizt. Vorher hat mich die Fliege an der Wand gestört.

Zudem nehme ich jetzt noch Folsäure und Jod ein, da mein Wert nicht ok war und ich eben Jod und Folsäuremangel habe. Nun überlege ich noch Vit.B 12 und B6 nehmen soll....das wurde nicht untersucht...oder kann das schaden? Wegen dem Thread wo durch Folsäure und Vitamin B12 un B6 der HA gestoppt wurde.. Selbst nach dem Föhnen und Stylen seh ich inzwischen kacke aus....hoffe es wird jetzt was.
